



Gottesdienst zum SKF Impuls „*make up!*“

Vorbereitung:

- meditative Musik auf CD
- Text „Unsere tiefste Angst“ für alle kopieren
- kleine Gläser (möglichst glatt und gerade) mit Rechaudkerze für alle
- mehrere Lippenstifte
- KGB und Liedblätter

Musik zur Einstimmung vor dem Gottesdienst

Musik abstellen und Begrüssung

Make up! Der SKF hat dieses Thema zum Impulsthema für die nächsten drei Jahre gewählt. Ein Thema, bei dem es ums Machen geht, darum etwas zu tun, aktiv zu sein. Wir laden euch ein, euch in diesem Gottesdienst auf das Thema einzulassen und dem nachzuspüren, was make up für euch bedeutet. Bei der Vorbereitung dieses Gottesdienstes haben wir gemerkt, wie eng das Thema Make up für uns mit dem Thema Licht verbunden ist. Und wir möchten euch diese Verbindung näherbringen.

So beginnen wir jetzt diese Feier in deinem Namen, Gott:

(Kreuzzeichen gemeinsam machen)

im Namen des Vaters, der uns als Lichtmenschen geschaffen hat,

im Namen des Sohnes, der für uns Licht ist,

und im Namen des Heiligen Geistes, der uns die Kraft gibt, unser Licht leuchten zu lassen.

Mit dem Liedruf „Sende dein Licht“ aus dem KGB unter der Nr. 543, den wir jetzt dreimal miteinander singen möchten, verleihen wir unserer Sehnsucht nach Licht noch einmal Ausdruck.

Lied: KGB 543 *Sende dein Licht* (3x singen)

Dialog als Einführung ins Thema / zwei Frauen lesen abwechselnd

Ich finde das ein seltsames Thema, das der SKF da ausgewählt hat

Warum? Was ist daran seltsam?

Make up – kann alles heissen und nichts ... und übrigens schminke ich mich nicht oder nicht mehr...wozu sollte ich auch? Ein riesiges Geschäft mit Püderchen und Töpfchen...

Es könnte heissen, das Schöne an dir zu betonen.

Ach, wem soll ich denn gefallen?

Na, dir selber!

Ja, da habe ich immer mal wieder etwas Mühe damit...

Wusstest du, dass sich schon die alten Aegypter geschminkt haben – Männer wie Frauen?

Ja, die Kleopatra muss eine betörende Schönheit gewesen sein... Warum haben die alten Ägypter sich eigentlich geschminkt?

Es ging ihnen darum, Göttern zu gefallen.

Das ist genauso komisch, wie wenn wir einfach den Männern gefallen sollen/wollen...

Nein, ich finde nicht – ist doch etwas edler...oder?

Meinst du, dass Gott das sieht und braucht?

Ich weiss nicht, ob er es sieht oder das nötig hat – es könnte sein, dass er sich freut, wenn ich mich gut fühle...

Fühlst du dich denn gut, wenn du geschminkt bist?

Ja, manchmal schon, aber eigentlich hängt mein gutes Gefühl auch von vielem anderen ab – nicht nur vom Aussehen...

Aha, da wären wir also bei der inneren Schönheit...

Schönheit oder innerer Frieden, Gelassenheit, Freude, Optimismus – welche Formen und Farben auch immer gemeint sind...

Da kommt mir in den Sinn, dass die alten Ägypter auch geglaubt haben sollen, dass die körperliche Erscheinung eines Menschen seine Seele widerspiegeln...

Wenn das so ist, würde ich wollen, dass sich der schöne Anteil meiner Seele zeigen darf...die dunklen Seiten würde ich lieber für mich behalten...

Da es die guten Seiten/Erfahrungen/Taten sind, die unser Leben halten und wir uns weiter entwickeln können, ist das Schöne und Gute also das, was wir zeigen und betonen sollen!

So soll offenbar ein perfektes Make up sein! Aber mir geht noch etwas ganz Anderes durch den Kopf.

So, was denn?

Make up, da denke ich zunächst einmal an Frauen. Make up, das ist doch wirklich ein Thema für Frauen, für junge und ältere, für alle Frauengenerationen. Lippenstift, Kajal, Wimpertusche, Nagellack, all diese Kosmetikartikel sind für Frauen gemacht. Ich treffe normalerweise keine Männer in der Kosmetikabteilung. Das ist das, was mir zunächst an dem Thema gefällt. Make up, da denke ich an Frauen, das ist ein Frauenthema, 100% weiblich, da redet kein Mann mit. Das gefällt mir. Ein Thema, bei dem Frauen sich auskennen, ein Thema, das Frauen für sich beanspruchen können, ein Thema von Frauen für Frauen. Genial.

Aber das Thema an sich ist doch nicht gerade existenziell. Make up, das steht nun nicht an erster Stelle, in meinem Leben. Das ist Nebensache, etwas womit ich mich kaum beschäftige. Schön aussehen, Make up benutzen, das macht das Leben nicht aus. Im Gegenteil, make up, das ist der Luxus, der kommt, wenn alles andere erledigt ist.

Vielleicht hast du recht, aber ich bin mir da nicht so sicher. Make up, das ist für mich mehr als die Lippen mit Rot zu betonen, die Augen mit Schwarz zu unterstreichen und die Haut mit Puder und Creme schöner aussehen zu lassen. Make up, das ist für mich die Handlung, durch die ich das unterstreiche und betone, was mir an mir wichtig ist. Make up, das bedeutet für mich, meine positiven Seiten und meine Fähigkeiten zu betonen, sie ins Licht zu rücken, sie sichtbar zu machen. Und genau das ist es, was mir an dem Thema gefällt. Ich glaube, uns Frauen fällt es nicht so leicht, unsere guten Seiten zu betonen, sie hervorzuheben und für alle sichtbar zu machen.

Ja, unsere Erziehung hat eine Menge dazu beigetragen, dass uns das nicht gelingt. Ich habe oft so etwas wie ein schlechtes Gewissen, wenn ich auf etwas hinweise, was mir sehr gut gelungen ist, was mich in den Mittelpunkt stellt.

Siehst du, und deshalb brauchen wir das Thema Make up. Damit unser schlechtes Gewissen aufhört, damit wir selbstbewusster unser Wissen, unser Können und unsere Fähigkeiten sichtbar machen. Und durch diese Haltung auch andere ermutigen, es genauso zu machen.

Überleitung zu Kyrie und Tagesgebet

Guter Gott, wir möchten selbstbewusst auftreten und unser Können und unsere Fähigkeiten sichtbar werden lassen. Dieses Anliegen tragen wir jetzt mit dem Lied « Meine engen

Grenzen» vor dich. Erbarme dich unserer Grenzen und lass sie sich in Weite wandeln. Wir singen aus dem KGB Lied 68 , «Meine engen Grenzen». Wir singen alle Strophen.

KGB 68 Meine engen Grenzen / alle Strophen

Überleitung zum Tagesgebet

Gott, es fällt uns schwer, uns ins Licht zu rücken. Oft wollen wir lieber im Verborgenen bleiben, nicht auffallen. Darum beten wir jetzt zu dir:

*Gott, setze Licht in mein Herz,
und Licht in meine Seele,
Licht auf meine Zunge,
Licht in meine Augen
und Licht in meine Ohren,
setze Licht zu meiner Rechten,
Licht zu meiner Linken,
Licht hinter mir und Licht vor mir,
Licht über mir und Licht unter mir,
setze Licht in meine Nerven
und Licht in mein Fleisch,
Licht in mein Blut,
Licht in mein Haar
und Licht in meine Haut.*

*Gib mir Licht, stärke mein Licht,
mach mich zu Licht. Amen*

Wir singen miteinander: «Meine Hoffnung und meine Freude» vom Liedblatt.

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude / Liedblatt

Überleitung zum Evangelium: Mt 5, 14,15

Wir hören jetzt aus der Bergpredigt die Verse 14 und 15.

Evangelium nach Matthäus: Ihr seid das Licht für die Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Auch zündet niemand eine Lampe an, um sie dann unter einen Topf zu stellen. Im Gegenteil, man stellt sie auf den Lampenständer, damit sie allen im Haus Licht gibt. Genauso muss auch euer Licht vor den Menschen leuchten: Sie sollen eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen.

Vertiefung zum Evangelium: Leise Musik laufen lassen und dabei brennende Kerzen an verschiedenen Stellen im Raum verteilen. (auch fast verborgene Stellen)

Gedankenreise: Wo steht mein Licht?

- Wir setzen uns so hin, dass unsere beiden Füße auf dem Boden sind.
- Wir spüren die Erde unter unseren Füßen und wie wir damit verbunden sind
- Wir sind fest mit der Erde verwurzelt
- Wir nehmen wahr, wie sich unsere Unterschenkel anfühlen – die Knie – die Oberschenkel
- Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit in den Beckenraum
- Wir spüren wie die Sitzhöckern aufliegen
- Dann gehen wir in Gedanken unserer Wirbelsäule nach oben – wir richten uns auf,
- als ob unser Kopf an einem Faden im Himmel aufgehängt wäre
- Die Schultern und Arme lassen wir locker und die Hände liegen in unserem Schoß –

- Und wer das Bedürfnis hat, kann alles nochmal ein wenig bewegen, um dann ganz zur Ruhe zu kommen.
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit zu unserem Atem und nehmen wahr, wie er kommt und geht
- Unsere Gedanken lassen wir vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel
-
- Dann lassen wir unseren Alltag vor unseren inneren Augen aufleben
- Wir schauen auf den gestrigen Tag – oder auf den heutigen
- wie war dieser Tag
- wie sind wir aufgestanden
- was haben wir getan
- wie haben wir uns bewegt
- wem sind wir begegnet
- wie haben wir die Mahlzeiten zu uns genommen
- wie haben wir den Feierabend verbracht
-
- dann schauen wir – wo unser eigenes LICHT
- während dieses Tages war
- wo hat es gestanden
- wo hat es geleuchtet
- was hat es erhellt
-
-
- vielleicht kann ich erkennen, wo ich mein Licht hinstellen möchte
- was will besser ausgeleuchtet werden in mir
- was will erhellt werden
-
- dann bedanke ich mich für die Einblicke, die mir gewährt wurden, und
- komme langsam in diesen Raum zurück
- wir nehmen uns Zeit dafür – jeder in seinem Tempo
- ich bewege mich langsam, strecke mich
- öffne die Augen und nehme wahr, wo ich bin.

Bibeltext wiederholen: Mt 5, 14.15

Stille

Lied: Christus dein Licht, (Liedblatt)

Überleitung zum Text «Unsere tiefste Angst»

Texte verteilen

Wir möchten euch jetzt einladen, euch auf Gedanken einzulassen, die Nelson Mandela in seiner Antrittsrede als Präsident Südafrikas formuliert hat und die ihm daher oft zugeschrieben werden. Ursprünglich stammen diese Überlegungen von der Schriftstellerin Marianne Williamson. Sie finden sich in ihrem Buch «Rückkehr zur Liebe». Marianne Williamson schreibt dort:

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.

Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

*Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, begnadet, phantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes.
Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen.
Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von
unserer eigenen Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere
befreien.*

Einleitung zum Textteilen:

Wir laden euch ganz herzlich ein, die Worte, Sätze oder Satzteile, die euch besonders ansprechen, die euch berühren oder die ihr ganz besonders festhalten möchtet, noch einmal für alle laut zu lesen. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand schon einmal dasselbe gelesen hat. Jede Wiederholung erschliesst uns die Gedanken ein kleines bisschen mehr.

Textgedanken miteinander teilen

Musik als Abschluss

Einleitung zu den Fürbitten:

Jede von euch, bekommt jetzt ein kleines Glas mit einer Rechaudkerze. Die Gläser sehen alle gleich aus, nichts unterscheidet sie voneinander. Wir werden dann Lippenstifte verteilen und bitten euch, damit euren Namen auf euer Glas zu schreiben.

Gläser verteilen

Gedanken zum Lippenstift (mit Lippenstift in der Hand) vorlesen

*Eigentlich bist du ja meistens verborgen. Versteckt in Schränken oder Handtaschen, liegt neben vielen anderen Gegenständen. Eingehüllt, verschlossen, unsichtbar.
Unscheinbar bist du auf dem ersten Blick, eine Hülle, deren Inhalt ich nicht kenne. Kaum etwas unterscheidet dich von den anderen. Ihr seid alle so gleich. Nur die Farbe der Hülle ist anders: mal Gold, mal Schwarz, mal Silber, aber darauf kommt es ja nicht an.
Wenn ich dich **so** betrachte, weiss ich gar nicht, was du verbirgst, welche Leuchtkraft in dir steckt, was du alles kannst. Aber ich kann dich auch ganz anders sehen. Wenn ich dich heraushole aus deiner Verborgenheit, dich sichtbar mache und dich nicht länger in dieser Hülle versteckt lasse, dann ändert sich mein Eindruck. Ich sehe dich mit anderen Augen und ich erkenne, welche Kraft in dir steckt. Du kleiner Stift, in unzähligen Farben von zartrosa bis knallrot, Rottöne ohne Ende. Du kannst mich verändern, du schaffst es, aus mir etwas zu machen, was ich gerne wäre. Ein kräftiges Rot auf meinen Lippen, und ich fühle mich sichtbarer, auffälliger. Es betont meinen Mund und zeigt den anderen: Hier bin ich. Ich bin nicht still, schaut auf meinen Mund, ich habe etwas Wichtiges zu sagen. Ein zartes Rosa auf meinen Lippen macht mein Gesicht weich, und ich fühle mich schöner, zugänglicher, offener. Hier bin ich. Schaut auf meinen Mund, ich habe etwas Liebes zu sagen. So ein einfacher Lippenstift und doch make up vom Feinsten. Ich fühle mich mit dir selbstbewusster, trete anders auf und handle anders.*

Ich benutze dich, du Lippenstift, um mich zu verändern, um anders aufzutreten, sicherer zu werden, der Welt da draussen anders zu begegnen und um anders wahrgenommen zu

werden. Und jetzt benutze ich dich, um mein Glas zu gestalten, meinen Namen sichtbar auf dieses Glas zu schreiben.

Lippenstifte verteilen und die Aufforderung, den eigenen Namen aufs Glas zu schreiben, wiederholen und bitten, die Lippenstifte weiterzugeben, mehrere längere Kerzen zum Anzünden der Rechaudkerzen weiterreichen

Dazu: beschwingte, leichte Musik dazu

Wenn alle Gläser angeschrieben und die Kerzen angezündet sind:

Wir laden euch jetzt ein, nacheinander eure Gläser auf den Altar oder an einen für euch stimmigen Platz in der Kirche zu stellen, dort wo ihr mit eurem Licht leuchten möchtet. Jede, die möchte, kann eine Fürbitte vor Gott bringen, nachdem sie das Glas abgestellt hat. Wer nicht sprechen möchte, kann das Glas in aller Stille abstellen.

Nach jeder Bitte singen wir miteinander «Dans nos obscurites» KGB 188

Überleitung zum Vater Unser

Wir bitten euch jetzt aufzustehen und euch zum Vater Unser die Hände zu geben. Alle Bitten, die ausgesprochenen und die unausgesprochenen möchten wir jetzt im Vater Unser zusammenfließen lassen.

Vater Unser gemeinsam beten

Segen (im Kreis stehen bleiben)

*Gott, wenn wir jetzt in unseren Alltag zurückgehen,
dann lass es uns strahlender tun.*

Lass uns unsere Dunkelheiten und Ängste zurücklassen und erkennen, dass wir leuchtend in dieser Welt sein dürfen.

Lass uns make up als Aufforderung verstehen, etwas in dieser Welt zu tun und zu verändern, nicht klein und verunsichert, sondern selbstbewusst und ohne Angst.

Segne uns, damit wir als deine Töchter deine Herrlichkeit (und unsere Weiblichkeit) verwirklichen.Amen.

So segne euch, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Wir möchten diese Feier mit dem Lied «Solang es Menschen gibt auf Erden» ausklingen lassen. In der letzten Strophe des Liedes heisst es, «Machst deinem Wesen uns verwandt». Make up (=) Gottes Wesen verwandt werden.

Schlusslied: Solang es Menschen gibt auf Erden / KGB 579 alle Strophen